



Agenda du mois

- Mercredi 2 avril : pas d'entraînement! Vidange de la piscine de Chemillé.
- Samedi 26 avril : RandoRAC: randonnée entre Loire et vignes

A noter !

- Vendredi 13 juin : Portes ouvertes du club dès 18h
- 26 et 27 juillet : Régionaux par équipes
- 16 ou 17 août : Championnats Régionaux Individuels!

Sortie bowling

4 pistes attendaient les amateurs de quilles du RAC. Merci à tous les participants pour ce bel après-midi. Un moment de détente mais sans pour autant oublier de comptabiliser les points! Ludovic avait remis son titre en jeu qu'il a réussi à conserver malgré les attaques du président. Rendez-vous l'année prochaine.



Astuces du nageur

Au fur et à mesure des années, chacun trouve des astuces et améliore son expérience au bord des bassins. Voici en vrac quelques idées que vous pourrez adopter dès les premières compétitions et même dès le prochain entraînement:

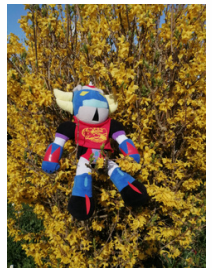
- tout avoir en double. Des lunettes défilantes, un bonnet qui casse ou un t-shirt qui tombe dans l'eau, n'hésitez pas à prévoir du double dans votre sac.
- bonnet en latex: faites le bien sécher et mettez du talc pour ne pas qu'il colle.
- participez aux tests chrono vous permettra de mieux appréhender une compétition officielle.
- les filles, n'oubliez pas un élastique pour vos cheveux. C'est toujours plus pratique pour mettre le bonnet du RAC.

N'hésitez à nous partager vos astuces...



Fil rouge Goldorac

Goldorac fête le printemps avec un plongeon dans les fleurs... jaune comme l'or, évidemment! Que va-t-il nous réserver pour le mois suivant? Restez connecté pour la suite de son aventure.



Challenge RAC

	44 pts Ysatis	
43 pts Sarah Franck		41 pts Eléa Axelle

